

スタジオサービプログラム

2020年4月～6月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<p>①②どちらも 定員20名</p> <p>ポールストレッチ① 11:10～11:40 整 スタッフ</p> <p>ポールストレッチ② 11:50～12:20 整 スタッフ</p> <p>筋コンディショニング 12:30～13:00 スタッフ</p> <p>Let'sエアロ 13:10～14:00 前垣内</p> <p>ストレッチ 14:10～14:40 スタッフ</p> <p>ファンクショナル ウォーキング 16:00～16:45 鐵焼</p> <p>バランス コーディネーション® 19:10～19:55 安田</p> <p>KAZE 20:00～20:30 安田</p>	<p>ヨガ① 9:30～10:30 山崎</p> <p>ヨガ② 10:45～11:45 山崎</p> <p>ピラティス 12:00～13:00 田中</p> <p>はじめてエアロ 13:10～13:40 スタッフ</p> <p>ストレッチ 13:50～14:20 スタッフ</p> <p>マーシャル 18:45～19:30 本馬</p> <p>ファンクショナル トレーニング 19:35～20:20 鐵焼</p>	<p>ポールストレッチ 9:15～9:45 整 スタッフ</p> <p>ヨガ 9:50～10:50 宮田</p> <p>ファンクショナル ウォーキング 11:10～11:55 鐵焼</p> <p>ストレッチ 12:00～12:30 スタッフ</p> <p>ピラティス 15:00～16:00 池田</p> <p>筋トレ&ストレッチ 19:30～20:15 満永</p>	<p>ポールストレッチ 13:00～13:30 整 スタッフ</p> <p>筋コンディショニング 13:40～14:10 スタッフ</p> <p>ストレッチ 14:20～14:50 スタッフ</p> <p>ZUMBA 19:00～19:40 田中</p> <p>ピラティス 19:50～20:50 田中</p>	<p>エアロ 9:15～10:15 本馬</p> <p>ストレッチ 10:30～11:00 スタッフ</p> <p>ファンクショナル トレーニング 11:10～11:55 鐵焼</p> <p>ヨガ 12:00～12:45 山崎</p>	
<p>月曜日 ポールストレッチ①～ストレッチまでの 各プログラム、時間変更しています！ ご注意ください！</p>		<p>変更！</p>	<p>定員20名</p>	<p>定員20名</p>	<p>定員20名</p>

利用料金		
エアロ	ヨガ	700円
ピラティス	マーシャル	
ZUMBA	バランス コーディネーション®	500円
ファンクショナル ウォーキング	ファンクショナル トレーニング	
筋コンディショニング	Let'sエアロ	300円
KAZE	筋トレ&ストレッチ	
はじめてエアロ	ストレッチ	
ポールストレッチ		

ご利用案内

※都合により、急遽レッススが中止・変更・代行となる場合がございます。あらかじめご了承ください。

※ポールストレッチは、ボールの数に限りがあるため定員20名までとさせていただきます。
レッスン開始15分前より整理券を配布いたしますので所定の場所へお並びください。

※レッスンを受けられる際は、会員カードをジム受付へ（一時会員の方は利用料金と一緒に）ご提出ください。

※スタジオへの入場はレッスン担当者・スタッフがご案内いたします。
スタジオ前でお待ちいただき、指示に従ってください。

※レッスン開始5分後の途中入場は、大変危険ですのでご遠慮ねがいます。




※レッスン終了時は、一旦退室をお願いいたします。

●…初めての方でもご参加いただけるプログラムです。

整…整理券配布プログラムです。

※レッスン内容については、裏面をご覧ください。

スタジオサービスプログラム レッスン内容

レッスン名	強度	内容
エアロ	★★★★☆	エアロビクスに少し慣れた方に最適なクラスです。色々なステップを楽しみシェイプアップに励みましょう！
ヨガ	★～	一つ一つのポーズを丁寧に練習していきます。呼吸と動きの繋がる心地よさを味わいましょう。
ピラティス	★～	ゆるやかなトレーニングと筋肉の緊張をほぐし、自分の身体の歪みを整えていくクラスです。
マーシャル	★～	パンチやキックなど格闘技の動きを取り入れ、音楽に合わせて楽しく汗をかけるクラスです。 ストレス発散にもおすすめです！
ZUMBA	★★★★☆	ラテン系の音楽に合わせて身体を動かすダンスエクササイズ。運動不足や脂肪燃焼にもおすすめです！
バランス コーディネーション®	★～	簡単な関節ほぐし・ストレッチ・筋力トレーニングで、心身を整えていくクラスです。
KAZE	★～	呼吸を意識しながら、筋膜のライン・バランスを整えるクラスです。
筋コンディショニング	★～	有酸素運動や柔軟運動と簡単な筋力トレーニングを組み合わせ、体力アップを目指すクラスです。
ファンクショナル ウォーキング	★★☆☆☆	ゆっくりと歩く動作を中心に、転倒防止やダイナミックな歩き方を目指すクラスです。
ファンクショナル トレーニング	★★★★☆	全身の筋力アップや、引き締まったカラダづくりを目指すクラスです。
Let'sエアロ	★★☆☆☆	はじめての方からレッスンに入った事がある方まで、気軽に参加いただけるクラスです。 皆で楽しくレッスンしましょう！
筋トレ&ストレッチ	★～	様々な種目を通じて、全身の筋肉を鍛えていきましょう。
 はじめてエアロ	★☆☆☆☆	エアロビクスの基礎となるステップを紹介します。音楽に合わせて楽しく身体を動かしましょう！
 ストレッチ	★☆☆☆☆	筋肉の柔軟性・可動域を広げるクラスです。どなたでもご参加いただけます。
 ポールストレッチ	★☆☆☆☆	ストレッチポールを使って背中や肩の筋肉を緩め、正しい姿勢を目指すクラスです。 ポールの本数に限りがあるため、レッスン開始15分前より整理券を配布させていただきますので 所定の場所へお並びください。